

Пейте на здоровье!

Имбирный чай



Когда на улице с каждым днем становится холоднее, вас согреет чашка ароматного горячего чая. Попробуйте имбирный чай.

Чай из имбиря обладает тонизирующим свойством, он возвращает ясность мысли и, благодаря этому, особенно показан людям интеллектуального труда и творческих профессий.

Корень имбиря способствует разжижению крови, поэтому многие восточные врачи считают, что имбирь относится к средствам профилактики опухолей.

Также имбирный чай помогает пищеварению и очень благотворно влияет на цвет кожи. Горячий имбирный чай с лимоном – это одно из самых лучших средств для профилактики простуды.

Для этого надо:

- 1 л воды,
- 3 ст. л. мелко натертого имбиря,
- 3 ст. л. меда,
- 1 лимон или апельсин.

В закипевшую воду бросаем натертый имбирь. Когда он пару минут покипит, тщательно процеживаем в чашку. Затем добавляем, лимон (апельсин), мед, можно мяту (по желанию).